

## Hidroterapia

En **medicina**, uso del **agua** en el tratamiento de las **enfermedades**. La hidroterapia fue empleada por los médicos de la Antigua Grecia. El alemán Vincenz Priessnitz, popularizó el uso de balnearios en **Alemania** y en otras zonas de **Europa**, donde aún es popular. Hay pocas pruebas de que las aguas minerales ofrezcan algún efecto específico que el agua caliente normal o la fisioterapia no puedan aportar.

La hidroterapia tiene muchas aplicaciones. El agua caliente relaja las **contracturas**; por ello, la hidroterapia ha sido muy útil en el tratamiento de trastornos como distensiones y estiramientos musculares, fatiga muscular y dolores de espalda. El **calor** se suele utilizar junto con masajes u otros tratamientos manipulativos o estimulantes, como baños de remolino. Los baños *Sitz* (sentados en agua caliente) son eficaces en el tratamiento de **hemorroides** inflamadas y dolorosas. El agua es también útil en la fisioterapia ya que los pacientes que llevan a cabo los ejercicios en un medio flotante pueden movilizar las zonas debilitadas de su cuerpo sin tener que vencer la fuerza de la gravedad.

Baño (higiene), en medicina, inmersión en agua u otras sustancias de la totalidad o parte del cuerpo humano con fines terapéuticos. Se utiliza para diversas enfermedades. El uso de los **baños** con tales fines data de la antigua Grecia. Este conjunto de tratamientos se llama **hidroterapia**.

### Baños fríos y calientes

El efecto terapéutico del baño puede conseguirse mediante la temperatura del agua, a veces ayudado por flujos específicos como la ducha a presión o el hidromasaje. Los baños a temperatura corporal (37 °C) son relajantes y sedantes; los fríos o calientes son estimulantes. Los baños pueden ser por inmersión o mediante paños húmedos. La inmersión puede ser de todo el cuerpo o de algunas zonas (manos, pies, baños de asiento). Con paños o toallas húmedas se envuelven zonas corporales.

El baño caliente estimula, alivia el **dolor** (en especial el de las contracturas musculares y el de las **artritis**), controla las convulsiones, induce el sueño, acelera el **pulso** y la **respiración**, e incrementa la sudoración ayudando a los riñones en su función y disminuyendo el peso corporal. Los paños calientes son útiles en las alteraciones musculares. El baño frío contribuye a reducir la **fiebre** alta y disminuye la **inflamación**.

Los baños estimulantes deben ser de corta duración para evitar agotar al paciente. Los baños templados sedantes pueden prolongarse durante horas e incluso, en algunas enfermedades nerviosas, durante días. Los baños cinesoterapéuticos, en los que el miembro sumergido realiza una serie de ejercicios activos y pasivos programados, son útiles para el tratamiento rehabilitador de la **poliomielitis** y muchas otras enfermedades y lesiones del aparato locomotor.

### Baños medicados

Aquellos en que se añade al baño un fármaco o sustancia con fines terapéuticos específicos. La adición de jabón, detergentes, sales de baño o aceites no se considera que tenga efectos terapéuticos. Los masajes con alcohol son refrescantes y útiles para evitar la aparición de escaras. El baño caliente con mostaza era el remedio tradicional para eliminar las convulsiones infantiles. Los baños alcalinos se han usado con frecuencia en el tratamiento de enfermedades reumáticas. En los baños de vapor y saunas se exponen la piel y los pulmones del paciente al efecto del vapor; éste, además, puede ser medicado. Las aguas carbonatadas y las salmueras se utilizan en ocasiones, aunque su utilidad es incierta.

### Baños minerales

Los baños medicados más conocidos son los de manantiales naturales de aguas termales. Muchas personas afectadas frecuentan los balnearios en busca de las supuestas propiedades terapéuticas de sus aguas y barros.

Cuando se siente calor en la cabeza y palpitaciones, un pediluvio o sea un baño de pies calientes es de gran beneficio, ya que esta aplicación del agua descongestiona las partes cerebrales congestionadas por la mala circulación sanguínea. Una bolsa caliente aplicada al pecho sobre el corazón que está produciendo palpitaciones aceleradas, actúa como freno y aumenta su fuerza es decir la fuerza muscular del corazón. Una bolsa de agua caliente sobre el estómago, estimula el flujo de jugo gástrico y mejora la digestión cuando es lenta y deficiente. Un faumento sobre el abdomen en el caso de diarreas agudas reduce el dolor y disminuye la frecuencia de las evacuaciones. Estos efectos se obtienen por intermedio de los nervios que relacionan la piel con los órganos internos.

Las aplicaciones calientes seguidas de aplicaciones frías, aumentan inmediatamente el número de glóbulos rojos y blancos de la sangre; y después de un buen tratamiento podemos comprobar el aumento en la cantidad de materia colorante de la sangre, y si a esto añadimos los efectos del aire puro, el sol, la dieta especial y alimentación nutritiva que son de gran ayuda para tratar las anemias y otras enfermedades de la sangre.

### **Equipo necesario para la Hidroterapia Casera:**

En este caso solo necesitaremos aparatos muy sencillos para que la aplicación sea efectuada en los lugares más apartados. En casos de emergencias se pueden emplear sustitutos, pero es mucho mejor proveerse de los materiales indicados a continuación:

Un juego de 6 toallas pequeñas especiales para faumentos.

Una frazada de lana cortada en 4 partes, para faumentos.

2 bolsas de hule para agua caliente.

1 bolsa para hielo.

Un termómetro.

2 bañeras de aluminio o de plástico de forma redonda.

Tinas, ollas, cacerolas para calentar agua.

2 latas grandes ondas y cubetas.

3 picheles grandes. Una manguera con pitón.

1 irrigador con capacidad para 2 litros.

**Baño cliente y frío alterno para los brazos:** Para dar este tratamiento a una mano o a un brazo infectados con septicemia, por ejemplo, emplearemos, dos tinas, cubetas o en su defecto un bote hondo, lo llenaremos con agua bien caliente y el otro con agua fría, si el tiempo es caluroso conveniente poner hielo con agua. Sumergimos la mano o el brazo afectado en agua caliente de cuatro a cinco minutos y a continuación lo pasamos al agua fría donde deberá permanecer de ½ a 1 minuto; esta operación deberá realizarse por espacio de 25 a 40 minutos terminando siempre con inmersión en agua fría. Repetiremos de cuatro a seis veces este tratamiento diariamente.

**Pediluvio alterno:** Para este tratamiento emplearemos dos recipientes como tinas, cubetas profundas o como ya dijimos botes hondos, llenaremos uno con agua caliente y el otro con agua fría, elevando gradualmente la temperatura. Se sumergen las partes correspondientes por ejemplo los brazos o los pies en agua caliente durante dos minutos y luego se pasan al recipiente de agua fría donde permanecerán de 15 a 30 segundos; esta operación debemos repetirla por espacio de 10 a 15 minutos hasta terminar en agua fría. Debemos secar bien la parte tratada con toalla debidamente limpia y seca. Este tratamiento produce buenos efectos circulatorios en las partes tratadas y por consiguiente si el tratamiento ha sido en los pies, aliviará dolores de cabeza, congestiones craneales, infecciones locales, etc.

**Baños alternos de piernas:** Para este tratamiento debemos usar los mismo recipientes y también seguimos el mismo procedimiento anterior. Y debemos aplicarlo especialmente en casos de hidropesía, edemas, hinchazones debidas a disturbios del corazón y venas, también para infecciones de pies.

**Pediluvio Caliente:** El baño de pies es de los tratamientos más útiles que podemos aplicar de una manera rápida y económica por ser auxiliar en una multitud de tratamientos; y además es de fácil aplicación pues el paciente puede estar acostado o sentado. El agua debe alcanzar más arriba de los tobillos. Debemos elevar la temperatura poco a poco y efectuarlo de cinco a treinta minutos. Además debemos terminar con fricción vigorosa de agua fría y toalla seca, según el caso. Durante este tratamiento es mucho mejor si aplicamos paño frío a la cabeza del paciente con toalla o un pedazo de franela doblada en cuatro partes.

**Baños caliente de piernas:** Utilizaremos un recipiente hondo a efecto de que podamos sumergir en él las piernas hasta las rodillas, debemos ir elevando la temperatura poco a poco y aplicaremos a la cabeza y al cuello compresas frías las cuales debemos renovar con frecuencia para provocar la transpiración, y si es posible podemos combinar con faumentos a la columna vertebral para lograr un resultado más satisfactorio.

**Baños de asiento:** Emplearemos un baño de aluminio si es posible, en caso contrario, de plástico, además es mucho mejor con entrada y salida de agua. Sentamos al paciente dentro del recipiente y piernas fuera, compresa fría a la cabeza. Este tratamiento es especial para hacer derivar la sangre congestionada en los órganos internos, aliviar problemas renales, hepáticos, congestiones de la próstata y provocar la menstruación retardada.

**Baño frío de asiento con fricción:** Como en anterior, solo que en este caso debemos frotar vigorosamente las caderas y bajo vientre con una toalla pequeña mojada para favorecer la circulación sanguínea, lo cual favorecerá los músculos del área intestinal de la vejiga y del útero. Cuando se administra con agua muy fría y frotación vigorosa, esto se

intensifica de manera maravillosa, y en casos de estreñimiento se lograrán efectos relativamente buenos sin aplicación de estimulantes; además cuando útero y la matriz permanecen dilatadas generalmente después de un parto, de modo que hay menstruaciones frecuentes o abundantes, este generalmente será de gran beneficio.

**Baño de asiento caliente:** Deberá practicarse e irse elevando la temperatura poco a poco, luego se rebaja la temperatura a efecto de que esto quede tibio. Si se ha producido sudor debemos remojar los hombros y el pecho. Usaremos este tratamiento para aliviar menstruaciones dolorosas, dolores de los órganos pélvicos provenientes de diferentes causas, para aliviar evacuaciones dolorosas de la orina o dolor causado por la inflamación del recto o la vejiga, dolores provocados por hemorroides; y en estos casoses mejor terminar con un baño de asiento prolongado de agua fría. Para problemas de dilatación prostática aplicaremos este tratamiento por lo menos dos veces diarias.

**Baños de avena:** Es eficaz en el tratamiento de problemas de la piel como picaduras, eczemas, etc., y se hace de la manera siguiente: se preparan varias bolsitas de tela fina y se dejan abiertas en extremo a efecto de poder poner en ellas algunas cucharadas de harina de avena y luego cerrar las costuras de ellas. A continuación se ponen en remojo en agua caliente durante 7 ó 10 minutos, se exprimen en la misma agua y se usan en lugar de jabón exprimiendo suavemente sobre la superficie afectada de la piel, en este caso, no debemos friccionar, sino dar ligeras palmaditas sobre la parte afectada.

## Compresas

**Caliente y frías alternas:** Se aplica la misma forma que el faumento. Se empapa una toalla en agua fría y se deja que escurra toda el agua. Se le extiende sobre la parte del cuerpo a tratarse. En lugar de darse compresas frías podemos frotar la piel con un pedazo de hielo liso, a continuación, secaremos bien la piel. El calor y frío aplicados a la espina dorsal actúan como estimulantes y tónicos en resfríos, bronquitis y dolencias semejantes. Estas compresas podemos usarlas en músculos, abdomen, articulaciones, garganta y pecho.

**Irrigaciones:** Al oído. Para este tratamiento empelaremos una jeringa de goma suave con capacidad para 2 ó 3 onzas de agua o infusión de alguna hierba prescrita, debiendo de tener cuidado de no introducir la jeringa con fuerza ni lejos del canal auditivo. De preferencia el líquido debe de estar tibio, el paciente sentado con una toalla aplicada al hombro en donde debe de recibir el líquido con una palangana debidamente limpia.

**Del ojo:** Hay dos formas de lavar o irrigar el ojo: la primera forma, usando una copa ocular y la segunda forma, usando una jeringa. En ella podemos poner té de yerbas medicinales a aplicar, o el líquido que usaremos para el tratamiento.

## Fricciones.

**Fricción Fría:**El paciente debe de estar abrigado y tener los pies calientes. Se desnuda el pecho y abdomen, se desliza una toallabajo cada costado a lo largo del tronco y sobre los brazos. Se refríega fuertemente pasando las manos hacia abajo sobre la toalla. Después envolviendo con mucho cuidado la toalla alrededor dela mano derecha, friccionaremos de nuevo alrededor de los hombros y hacia abajo a los costados, de modo que sequen bien las partes a tratarse. Después de 10 ó 15 minutos de ejercicio fuerte como carrera estacionaria o simplemente trote, se moja una toalla, se exprime, se desviste la persona y se da fricción rápida y fuerte al cuerpo debiendo concentrar la fricción rápida sobre la columna vertebral. Este tratamiento eliminará la tensión nerviosa, insomnio, tics nerviosos y tonificará el corazón y nervios, normalizará la circulación sanguínea en caso de presión alta y baja.

**Duchas y chorros.** Son aplicaciones de agua únicamente, a diversas temperaturas. Se hace dirigiendo el líquido contra el cuerpo o ciertas partes de él. Se puede administrar solo pacientes capaces de caminar o ambulatorios. Asimismo en caso de afección de nervios, insomnio, convulsiones, los tratamientos deberán hacerse sobre la espalda de abajo hacia arriba y viceversa sobre la columna vertebral.

**Ducha o chorro alterno caliente y frío.** Se ajusta la temperatura del agua hasta que dé una sensación de calor moderado. Mientras el paciente está debajo de la ducha o lluvia, elévese la temperatura del agua con bastante rapidez hasta que se caliente como se pueda soportar. Debe quedarse bajo dicha lluvia durante tres minutos aproximadamente. El tratamiento consiste en tres ó cuatro cambios del calor al frío y viceversa, terminando siempre con frío. Se aplica luego una enérgica fricción fría con una toalla de preferencia nueva, pues esto será un gran estimulante de la circulación sanguínea.

**Ducha fría.** Permanezca el paciente bajo lluvia fría durante diez a veinte segundos y ciérrese por completo el chorro de agua caliente para que la lluvia resulte tan fría como sea posible. Secamos y friccionamos el cuerpo con una toalla seca.

**Ducha caliente.** Se elevará la temperatura hasta donde soporte el paciente, de 10 a 15 minutos. Se cierra la llave de agua caliente y se abre la de agua fría con toda la fuerza y se aplica al cuerpo. Después de permanecer más o menos 10 segundos bajo la